

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 279

令和7年10月20日
公益財団法人 兵庫県スポーツ協会
給食食育支援部(学校給食・食育支援センター)
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

[鰯のゆずみそやき]

《 西播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

△	さわら(1切)	50
△ A	食塩	0.1
△	こしょう	0.01
△ B	甘みそ	6
△	本みりん	3.4
△	三温糖	1.2
△	ゆず果汁	1

(作り方)

- ① さわらにAで下味をつける。
- ② ①を焼く。
- ③ Bを煮立て、たれを作る。
- ④ ②に③をかける。



※ オープン温度と目安時間
220℃ 12分

【 料理について 】

たれを作るときは少し練ってから火にかけると混ぜやすいです。
鰯以外の魚にも合わせることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鰯のゆずみそやき
もやしのごまあえ
肉吸い

[ひね鶏ともやしの炒め物]

《 北播磨 》

(1人分材料) 純使用量(g)

△	親鳥むね肉皮付き (スライス)	20
△	緑豆もやし	30
△	にんじん	10
△	にら	10
△ A	うすくちしょうゆ	1
△	食塩	0.3
△	こしょう	0.01
△	植物油	1

(作り方)

- ① 親鳥は、パックごと流水解凍する。
- ② にんじんは5mmのせん切り、にらは2cmに切る。
- ③ 油を熱し、親鳥・にんじんを入れ炒める。
- ④ ③に、もやし・にらを加え炒める。
- ⑤ ④にAを加え仕上げる。



【 料理について 】

養鶏が盛んな北播磨地域のひね鶏と三木市産のもやしをたっぷり使った炒め物です。しっかりした歯ごたえからカミカミメニューとしても採用しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ひね鶏ともやしの炒め物
田舎汁

△: 学校給食・食育支援センター取扱い物資